

Seniorensport

Der Körper braucht Bewegung, um fit und beweglich zu bleiben – und zwar ein Leben lang. Viele ältere Menschen können jedoch aufgrund körperlicher Einschränkungen selbst sanfte Sportarten nicht mehr ausüben. Dann kann Gymnastik eine gute Alternative sein. Ausreichend Bewegung steigert auch die geistige Leistungsfähigkeit. Wichtig ist, den Schwierigkeitsgrad und die Anzahl der Wiederholungen der eigenen Leistungsfähigkeit anzupassen, um sich nicht zu überfordern. Steigerungen sollten langsam erfolgen.

Sport für Senioren – Damen fit ab 60+

Jedes Körperglied wird trainiert, die Koordination gefordert, das Stretching fördert die Beweglichkeit. Dadurch geht die Arbeit im Alltag leichter von Hand. Diese Gymnastikstunde wird von unserer Vanessa Burckhardt geleitet.



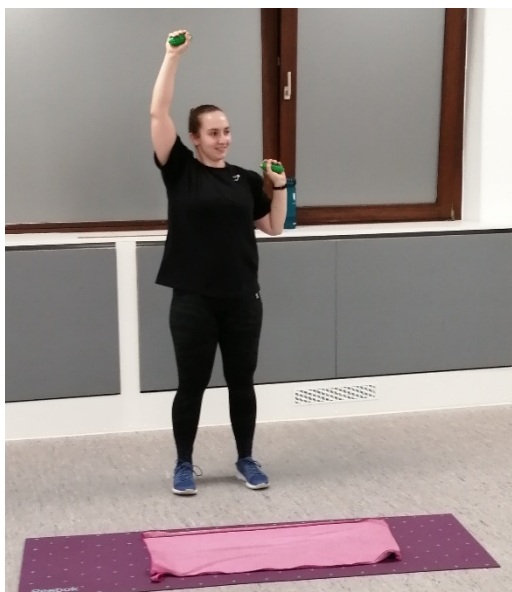
Trainingszeiten sind montags von 17:30h-18:30h in der Hohenzollernstr. 16a

Damen Fit und Flott

Auch in dieser Gruppe ist ein deutlicher Trend nach oben zu erkennen. Die ebenfalls von unserer Vanessa geleitete Gymnastikstunde wird mit viel Freude und Lust auf die Übungen wahrgenommen. Regelmäßige Gymnastik hat viele positive Effekte. Sie verbessert unter anderem die Körperwahrnehmung, stärkt die Muskulatur und reduziert das Sturzrisiko. Auch die Wahrscheinlichkeit, daß Rückenprobleme seltener auftreten steigt.



Trainingszeiten sind montags von 18:30h-19:30h in der Hohenzollernstr. 16a



Wie kommt die Gymnastikstunde an:

Das umfangreiche Programm ist gut durchdacht und sehr abwechslungsreich. Zum Aufwärmen benutzen wir verschiedene Gegenstände wie Ball, Band, Stab, Hantel.

Vanessa ist immer freundlich, gut gelaunt und achtet sehr darauf, daß die sportliche Tätigkeit uns auch Freude bereitet. Wir sind rundum zufrieden und hoffen, daß sie uns noch lange erhalten bleibt.

Auch die Kameradschaft untereinander ist gut. Es gibt keine „Grüppchenbildung“.

Bei unseren Damen konnten wir einige Neumitglieder gewinnen. Diese werden freundlich begrüßt und aufgenommen.

Männnergymnastik ab 60+

Auch unsere Männnergymnastik mit den bekannten Dehn- und Streckübungen hat sich in letzter Zeit stabilisiert. Wir trainieren in verschiedenen Muskelgruppen vom Nacken bis hinunter zum Fußgelenk. Nach der Pflicht kommt noch die Kür mit einem kleinen Schnürlesspiel.

Nach getaner Arbeit kommt der gesellige Teil im Vereinsheim der PSG Pforzheim. Wir lassen den Abend bei einem Umtrunk und eventuell einer Pizza entspannt ausklingen.



Trainingszeiten sind mittwochs von 20.00h – 22.00h in der Sonnenhofschule

Im Sommer werden wir die Gymnastik wieder mittwochs von 18:30h-19:30h auf unserem Vereinsgelände ausführen.

Dietmar Schwarz